

# **El estrés docente y la resiliencia como dispositivo de adaptación en zona rural: Tensiones y retos**

**Edgardo Sánchez Montero**

[esanchez2@cuc.edu.co](mailto:esanchez2@cuc.edu.co)

**Osiris Frías Sierra**

[ofrias@cuc.edu.co](mailto:ofrias@cuc.edu.co)

**Marcial Enrique Conde Hernandez**

[mconde1@cuc.edu.co](mailto:mconde1@cuc.edu.co)

**Reinaldo Adolfo Rico Ballesteros**

[rico2@cuc.edu.co](mailto:rico2@cuc.edu.co)

Universidad de la Costa, Barranquilla, Colombia

## **Resumen**

Esta investigación analiza los niveles de Estrés, Resiliencia y Adaptación al cambio en docentes del 1278, que trabajan en la zona urbana de El Banco Magdalena. Es una investigación mixta, de diseño explicativo secuencial, con una población de 70 docentes aplicando el método cuantitativo con un Cuestionario de 5 Dimensiones, apoyadas en la Medición de la Resiliencia psicométrica, proyectiva y de imagenología de Ospina (2007); y una submuestra de 50 educadores evaluados a través de Grupos Focales y analizados con Atlas ti. Se pudo establecer las implicaciones de la resiliencia como principio trascendental para mitigar el estrés en la docencia.

**Palabras Clave:** Estrés laboral; Resiliencia; Docentes; Adaptación al Cambio; Estrés escolar.

## **Teaching stress and resilience as an adaptation device in rural areas: tensions and challenges**

## **Abstract**

This research analyzes the levels of Stress, Resilience and Adaptation to change in teachers of 1278, who work in the urban area of El Banco Magdalena. It is a mixed investigation, of sequential explanatory

design, with a population of 70 teachers applying the quantitative method with a 5-Dimensional Questionnaire, supported by the Measurement of Psychometric, Projective and Imaging Resilience of Ospina (2007); and a subsample of 40 educators evaluated through Focus Groups and analyzed with Atlas ti. The implications of resilience could be established as a transcendental principle for mitigating stress in teaching.

**Keywords.** Labor stress; Resilience; Teacher's; Adaptation to change; scholar stress.

## 1. INTRODUCCIÓN

La docencia es una profesión nutrida de competencias intelectuales, comunicativas, interpersonales, de planificación y empoderamiento; por esa razón, quien la ejerce debe, además de capacitarse y formarse en una disciplina específica de manera permanente, comunicar, informar e interactuar con diversidad de actores y mediaciones. Esto conlleva al educador a involucrarse sin premeditarlo, en un ambiente de fortalezas y amenazas para su propia salud y profesión. La realidad educativa actual tanto en Colombia como en América Latina refleja un crecimiento acelerado de los niveles de estrés laboral o Burnout, por el sólo hecho de atender a otras personas.

El término Burnout, surgió en la década de 1970 cuando FREUDERBERGER (1974), (MASLACH & JACKSON, 1981), (GARCÉS DE LOS FAYOS, 1995), BRESÓ (2008) CITADOS POR (MARTÍNEZ, C., & CABALLERO-DOMÍNGUEZ, C. 2016) se refirieron al tema como una respuesta a situaciones traumáticas en los trabajadores de la salud; sin embargo, se aplica el mismo vocablo a la

esfera académica, al describir la condición de estrés prolongado e insidioso que brota en la educación, debido en primera instancia a la falta de infraestructura como condición básica para la realización del trabajo pedagógico; de esa manera se deduce que en el ambiente de aprendizaje y el recursos humano docente, está expuesto a presiones y sobrecargas inherentes a su actividad, que lo conducen a ese padecimiento (PALLARÈS y MUÑOZ, 2017). Por esa razón en el presente escrito se analiza el efecto positivo que tiene la Resiliencia en el manejo del estrés laboral; de manera particular dentro de la profesión docente, en la medida en que diferentes estudios afirman que la docencia es una de las profesiones más estresantes para el ser humano. (LOZADA 2005, ACOSTA Y BURGUILLOS 2014, EL-SAHILI 2015; entre otros).

## **2. FUNDAMENTOS TEÓRICOS**

El interés de esta problemática laboral ha ido cobrando fuerzas, según (IBAÑEZ et al., 2012, mencionado por MARENCO y ÁVILA 2016) aseguran que el 60% de las personas que han sido intervenidas en centros psiquiátricos, por presentar grandes niveles de estrés, son maestros (p.8). Esto quiere decir que en Colombia hay una proporción grande de profesionales de la educación con padecimientos de Burnout. Al respecto FERNÁNDEZ (2004) y EL-SAHILI (2015) se refieren a la manera cómo afecta el normal funcionamiento de los trabajadores de la enseñanza; ya que factores como la globalización, el ritmo acelerado de la sociedad, las presiones que se ejercen sobre estos

protagonistas, van generando sensaciones de despersonalización, agotamiento y falta de realización personal (PACHECO, 2017), que según el mismo Fernández provoca un desgaste tanto físico como psicológico-emocional y; por ende, un bajo rendimiento laboral familiar y social. Ese proceso, según CARVAJAL (2012) no se presenta de un día para otro, sino que va pasando por varias etapas que se inician con un entusiasmo falso en el cual, el afectado se siente con expectativas poco reales con respecto a su trabajo, lo que le hace gastar energías innecesariamente, posterior a esto, llega la etapa de estancamiento en la que se toma conciencia del desgaste que está teniendo y que lo conduce a la tercera etapa, que es la de la frustración; (CABALLERO, BRESO Y GONZÁLEZ 2015; COSTA y BURGUILLOS 2014 y FERNÁNDEZ 2004) apareciendo entonces, el Burnout.

Para el caso de los educadores, esta situación no es ajena o desconocida; con frecuencia se presenta dentro del aula, en la transición de un año escolar a otro, en la interacción con los diversos actores de la comunidad educativa, máxime en esta región colombiana golpeada por actores generadores de violencia, haciendo su quehacer difícil; ya que, la idea de formación de niños desde la escuela genera por sí misma un desgaste del docente, (HARO-GARCÍA Y REYDI 2013).

Al respecto de lo anterior, para TORO (2016) y PALACIO-SAÑUDO (2017) el estrés crónico se desarrolla

mediante un proceso de exposiciones a factores de riesgo psicosociales continuos, que le permiten al síndrome de Burnout avanzar sin ser detectado; de igual manera, (ACOSTA Y BURGUILLOS 2014; MARTÍNEZ Y CABALLERO 2016 Y MAREIKE Y GUZY 2016), los estudios sobre estrés laboral suelen establecer una correlación entre las profesiones sociales y los niveles de mayor estrés, siendo entonces la docencia una de ellas, en las cuales se evidencia agotamiento, despersonalización, rechazo entre otros; los cuales finalmente los conducirán a sufrir de Burnout, esto es evidente en lugares como el Banco-Magdalena.

Por su parte, MATURANA Y VARGAS (2015) enumeran varios síntomas presentes en las personas que están sometidas al estrés; destacando como primeros síntomas, los físicos o involuntarios que pueden ser taquicardia, excesiva sudoración, dilatación de las pupilas, insomnio, sequedad en la boca entre otros; la segunda área son los síntomas psicológicos, como la inquietud, la irritabilidad, el desasosiego, bajo rendimiento intelectual, desorientación entre otros; y finalmente la tercera área tiene que ver con síntomas conductuales que conllevan a los afectados a alejarse de su grupo social, imposibilidad de relajación, difícil adaptabilidad, tensiones comunes entre otros (RAMÍREZ y VILLALOBOS, 2018).

De allí que la profesión docente sea una de las más propensas a sufrir estos padecimientos debido a la responsabilidad que conlleva la formación de niños y jóvenes (VILLALOBOS, 2018a), sumado a las situaciones de conflicto entre los estudiantes, directivos, padres de

familia, que a diario el pedagogo debe sortear y le generan condiciones propicias para que se desarrolle el fenómeno antes mencionado.

El estrés en la enseñanza no se puede eliminar, sin embargo, se puede reducir a niveles manejables para que los maestros puedan operar eficientemente sus actividades mientras mantienen su salud mental. En este sentido, es importante capacitar a los docentes en temas tales como equilibrar las demandas del trabajo y la vida personal (VILLALOBOS, 2015), establecer metas realistas y cómo desarrollar estrategias para enfrentar el estrés ocupacional KOURMOUSI Y ALEXOPOULOS, 2016)

De esa manera surge una propuesta de mitigar los niveles estrés y el síndrome de Burnout a través de la Resiliencia como herramienta fundamental para el aprovechamiento de las capacidades intelectuales y emocionales del personal docente (GUTIÉRREZ y VALDERRÁBANO, 2017). Puesto que la Resiliencia es un término que se utiliza para referirse a la capacidad que el ser humano posee para sobreponerse a situaciones adversas o de dificultad (PALLARÈS, 2018); así lo afirman (BECOÑA 2006, CABRERA, AYA Y CANO 2012 Y CARRETERO 2010); si bien, la palabra Resiliencia se ha presentado en el ámbito de la psicología, usada para el tratamiento de pacientes con episodios esquizofrénicos (CICHETTI, Y CURTYS 2007); no menos cierto es que en la educación se ha utilizado para justificar la capacidad de estudiantes en condiciones marginales o de adversidad, para salir de las mismas y convertirse en ciudadanos ejemplares.

En el campo de la educación, la Resiliencia cobra gran importancia si se tiene en cuenta que existen estudios que catalogan a la docencia como un problema de salud pública (DE DIEGO y WEISS, 2017), y demuestran cuales son las principales afecciones que padecen los docentes como problemas osteo-musculares, fatiga, cansancio, y en los casos más graves estrés crónico o síndrome de Burnout, que los obliga a usar fármacos para recuperar el equilibrio físico y emocional para continuar con su labor (BOSQUED 2008; LOZADA 2005; CARVAJAL 2012); por esa razón la Resiliencia se hace preponderante en este campo; porque permite desacelerar los procesos de estrés y Burnout.

Tal como lo afirma MADRIGAL (2011) al hacer referencia al término Resiliencia como un factor protector de la educación en libertad y en la formación integral de los estudiantes (VILLALOBOS, 2016); para el caso de los docentes, este concepto cobra importancia, en la medida en que contribuye al fortalecimiento de las capacidades de interrelación entre los miembros de las instituciones educativas (GÓMEZ y SILVA, 2017).

### **3. MÉTODOLOGÍA**

La investigación se desarrolla a través de un enfoque mixto; diversos autores (ÑAUPAS, MEJÍA Y NOVOA 2014; HERNÁNDEZ, FERNÁNDEZ Y BAPTISTA 2014; PÉREZ 2011); convergen en la existencia de múltiples diseños mixtos; asegurando que los 4 principales son el de Triangulación, Imbricado, Explicativo

Secuencial y Exploratorio, y que cada uno de los anteriores ofrece desde una perspectiva particular, una manera de enfocar el método mixto en una investigación; dependiendo del objeto de estudio a investigar (PINILLA, 2017).

En esta investigación se escogió el Explicativo Secuencial porque recaba y analiza los datos cuantitativos en su primera fase, luego se consiguen los datos CUALITATIVOS, y la mezcla sucede cuando los resultados cuanti, dan información para lo CUALI; de modo que la segunda fase se construye sobre los resultados de la primera fase. Finalmente, en la última etapa se integran los datos recogidos para interpretarlos y redactar el respectivo informe.

#### *a. Población*

El universo poblacional de esta investigación contempla a los docentes regidos bajo el decreto 1278 del año 2002, que laboran en las Instituciones Educativa de carácter oficial de la zona de urbana de El Banco Magdalena, desde el año 2006; cuya planta global era de 120 educadores.

#### *b. Muestra*

Para la aplicación del instrumento cuantitativo se escoge una muestra de 70 docentes; para diligenciar el instrumento CUALITATIVO se focalizó una submuestra de 40 docentes organizados en 4 grupos de 10 integrantes cada uno.



### *c. Instrumentos y Procedimiento*

Se aplican dos instrumentos de medición, un Cuestionario con escala tipo Likert, (instrumento cuantitativo), el cual consta primeramente de 30 Ítems distribuidos en 5 dimensiones propias de la labor educativa basadas en las proposiciones del MLB (Malash Burnout Inventory, 1981) y la MR (Medición de la Resiliencia) a través de pruebas Proyectivas, Psicométricas y de Imaginología de OSPINA (2007); puesto que ambos se refieren a aspectos propios y característicos de las profesiones que tienen que ver con el trato a otras personas.

Estas dimensiones son: Adaptación Positiva, Factores Múltiples de Adaptación, Zonas de Adaptación y Convivencia y para el caso propio de la investigación se añadieron dos dimensiones que son Optimismo/ Pesimismo y Estrés/Práctica Pedagógica.

Con base en los resultados cuantitativos se aplica el instrumento CUALITATIVO, bajo la técnica de grupo focal; la cual se desarrolla a través de una conversación dirigida y organizada, en la que los participantes expresan sus opiniones con respecto a casos propios de su labor docente basados en las cinco dimensiones del cuestionario cuantitativo.

### *d. Hallazgos*

#### **Instrumento Cuantitativo:**

En la figura (1) se deduce de manera lineal, que la adaptación de los maestros es altamente positiva; así mismo la existencia de dos periodos de media móvil, dan cuenta del ítem más alto que es el (5) y el más bajo es el (2). Consecutivamente el cinco hace referencia al uso de diálogo para solucionar los conflictos el 90% de los didactas lo usa de manera frecuente; en tanto que el 36% de los encuestados asume de manera positiva las situaciones de conflicto que se presentan entre directivos y docentes pregunta número dos.

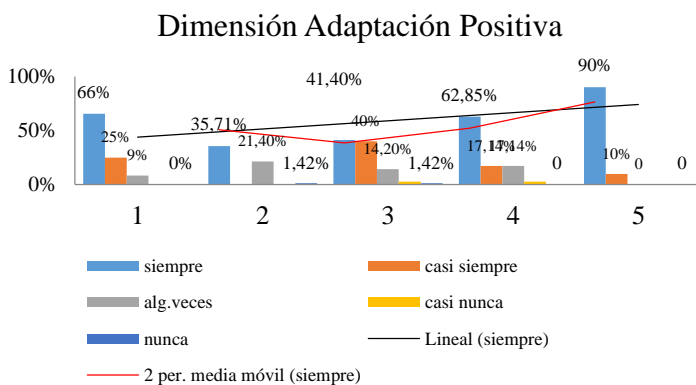


Figura 1. Cuestionario de Resiliencia en la Práctica Pedagógica  
 (Dimensión de Adaptación Positiva)

En la figura 2, se hallan tendencias negativas en las preguntas (6) y (8); en tanto que la mayor respuesta positiva la obtuvo la pregunta (9). Consecutivamente la pregunta seis, tiene que ver con la realización de actividades lúdico-recreativas para docentes exclusivamente, a lo que un **2%** de los encuestados dice que siempre se hacen, la pregunta ocho esboza la promoción de jornadas de

esparcimiento para estudiantes y docente, un **17%** dice que siempre se realizan; mientras que la pregunta nueve trata de la actualización del conocimiento disciplinar, un **56%** de la población dice que siempre lo hace.

### Dimensión Factores Múltiples de Adaptación

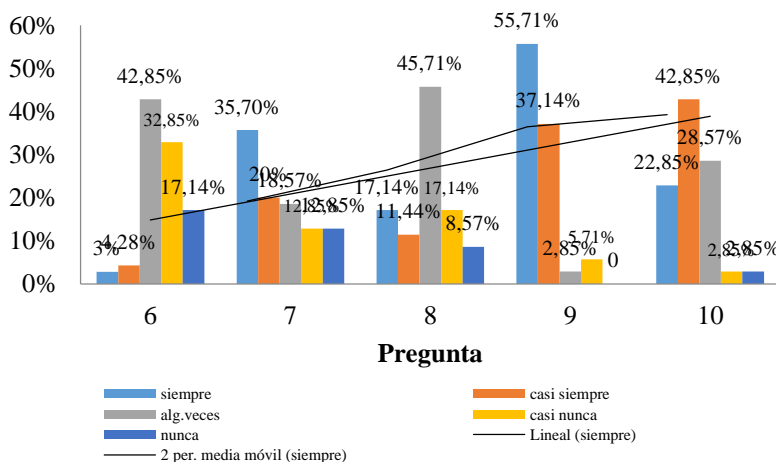


Figura 2. Dimensión Factores Múltiples de Adaptación

En la figura 3, se hallan tendencias altamente positivas en cuanto a las zonas de adaptación y convivencia; teniendo como puntos mínimos la pregunta once y catorce. Consecutivamente en la (11) un **39%** expresa que identifica situaciones de dificultad con que llegan al salón los estudiantes y la (14) un **41%** aseguran que siempre se adapta al cambio repentino de comportamiento de los estudiantes. La pregunta más positiva es la trece, en la que **79%** de los docentes

confirma que siempre propicia un ambiente de buen entendimiento entre sus estudiantes y colegas.

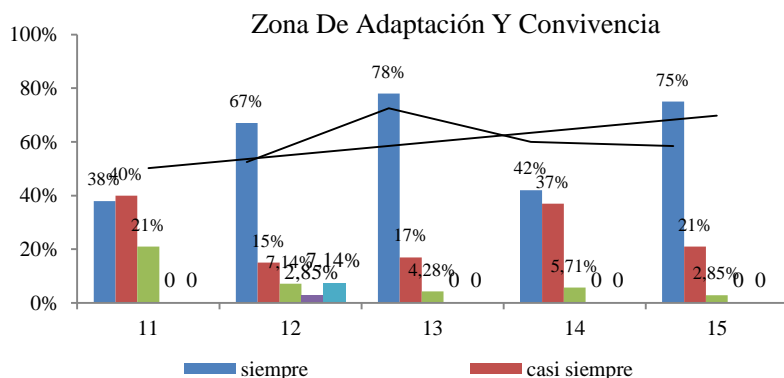
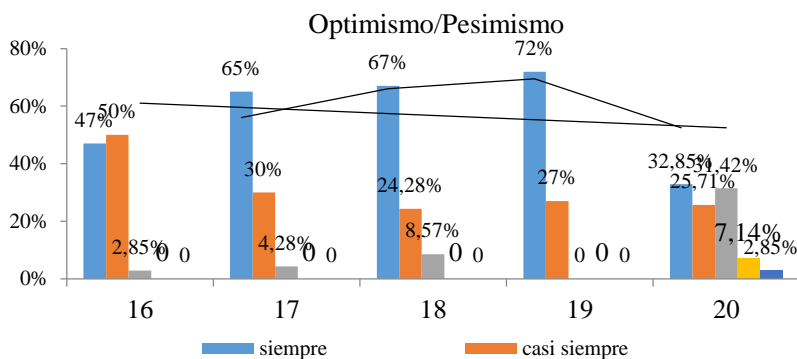


Figura 3. Dimensión Zonas de Adaptación y Convivencia

En la figura 4, se detallan aspectos relacionados con la Escala de Optimismo disposicional de ORTÍZ (2016), y se evidencia una tendencia negativa en la pregunta veinte, relacionada esta con la confianza, que tienen los maestros sobre los malestares físicos, si le incapacitaran o no. Sólo un **35%** confían en que no les incapacitaran. Por otro lado, los items mas positivos son el dieciocho y diecinueve que tienen que ver seguidamente como el **67%** de los encuestados siempre visualiza a sus alumnos, más allá del aula de clases y el otro item **72%** siempre confía en la efectividad de su propia práctica pedagógica.



Figura

#### 4.Dimension de Optimismo/Pesimismo

En a figura 5, se explica el mayor fundamento de este proceso de investigación, que tiene que ver con las tendencias lineales negativas en todos los ítems, específicamente en las preguntas veinticuatro, veinticinco y veintiuno. Consecutivamente la más baja es la (24), que tiene que ver con el estado de ánimo de un compañero, si lo afecta en su quehacer diario, un **39%** asegura que algunas veces les afecta; seguidamente la (25) en la cual el **50%** de los docentes asegura que nunca se ha sentido acosado por sus superiores; mientras que en la pregunta (21) donde se indaga si su quehacer pedagógico afecta su salud corporal, el **66%** responde que algunas veces. En cuanto a los dos periodos de media móvil demuestran que la pregunta más positiva es la veintidos, puesto que que el **46%** de la población siempre se adapta a las políticas gubernamentales.

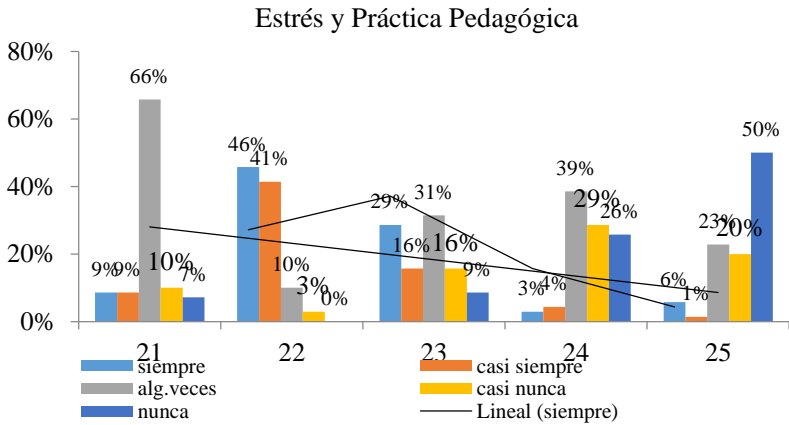


Figura 5. Estrés y Práctica Pedagógica

**Instrumento Cualitativo:**

Después de recabar los datos cuantitativos y analizarlos; en la II fase se detallan en cuadros de Convergencias y Divergencias los datos CUALITATIVOS, y se analizan a través del Atlas Ti, como se muestra en la figura 6.

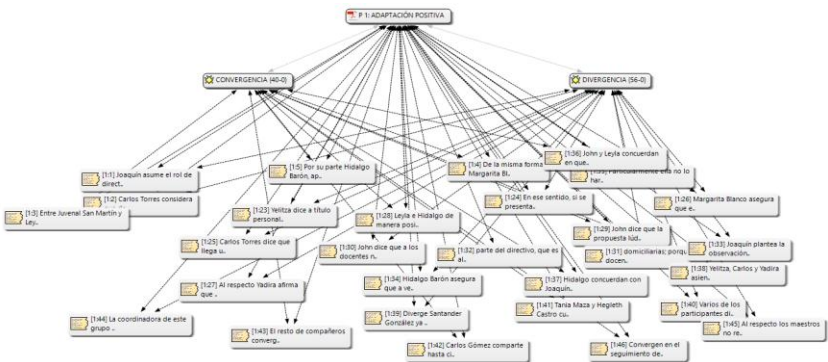


Figura 6. Dimensión de Adaptación Positiva Instrumento Cualitativo

En este primer mapa de la diemsión de Adaptación Positiva, se hallan más divergencias que convergencias, en cuanto a la Adaptación positiva; puesto que los docentes participantes difieren en algunos aspectos que se deben tener en cuenta a la hora de dar solución a un conflicto generado al interior del aula.

En el figura 7, que muestra la Dimensión de Factores Múltiples de Adaptación, hay un equilibrio entre las convergencias y las divergencias, ya que de los docentes participantes coinciden en que es necesario que se lleven a cabo actividades lúdico- recreativas solo para los docentes debido a que estas regularmente se realizan solo para los estudiantes, y este hecho se constituye en algunos casos en otro factor estresante; mientras que otro grupo comparte la opinión de que si se pueden ejecutar actividades extracurriculares con los estudiantes y sus familias siempre y cuando el tiempo de descanso con el que cuentan los educadores no se vea mayormente afectado.

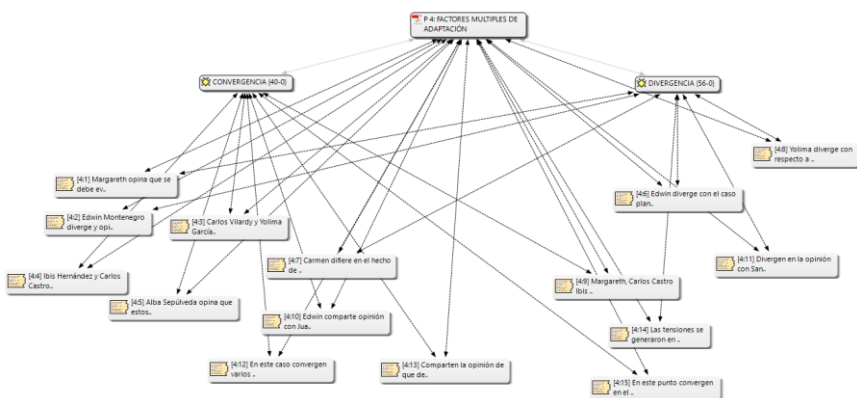


Figura 7. Dimensión de Factores Múltiples de Adaptación

A cotinuación, en la figura 8 se detalla sobre la dimensión de Zonas de Adaptación y Convivencia, la opinión de los participantes estuvo bastante dividida; puesto que algunos participantes manifiestan cierto inconformismo, ante la posibilidad de que los directivos se inmiscuyan en la forma como desarrollan su clase y, que además pretendan instruirlos sobre cómo llevar a cabo la práctica de aula; el otro sector manifiesta estar de acuerdo y resalta la importancia de trabajar de manera integrada con todos los miembros de la comunidad educativa en la búsqueda del mejoramiento y la calidad del proceso.

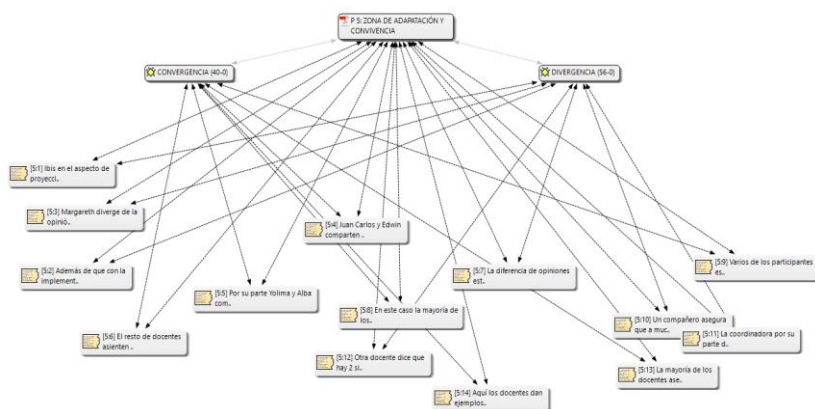


Figura 8. Zonas de Adaptación y Convivencia

En esta misma dirección, la figura 9 detalla la Dimensión de Optimismo/Pesimismo y se denotan más divergencias que convergencias, debido a la opinión dividida de los participantes en cuanto a la manera como se debe llevar el proceso de evaluación de los estudiantes y el contexto en el cual se desenvuelven; esto por la situación de vulnerabilidad y escasos recursos de la mayoría de los



estudiantes que están a su cargo; algunos docentes son de la opinión de flexibilizar y brindar todas las oportunidades posibles a los educandos, para que superen las falencias y alcancen los logros, a lo que algunos refutan aduciendo, que dicha flexibilización lo que hace es que ellos pierdan el interés y la importancia por desarrollar las actividades en los tiempos propuestos y de la manera adecuada.

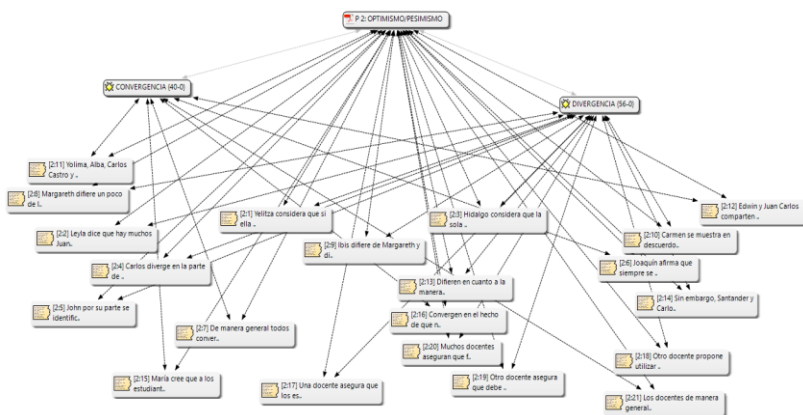


Figura 9. Dimensión de Optimismo/Pesimismo

Finalmente, en la figura 10 en la Dimensión de Estrés/Práctica Pedagógica se denotan grandes divergencias en la manera como se

Figura 10. Dimensión de Factores Múltiples de Adaptación

desarrolla la práctica docente en cada una de las instituciones donde los participantes laboran; porque si bien un pequeño porcentaje opina, que al interior de su sitio de trabajo no se presentan mayores casos de

estrés y acoso por parte de los directivos; un porcentaje mayor manifiesta que en algún momento ha sufrido estos padecimientos; además aseguran que el servicio de salud del magisterio está en franca decadencia; pues cada vez más los docentes están padeciendo problemas emocionales y de salud, debido a su actividad pedagógica. Por tanto, es más alto el número de docentes remitidos a medicina laboral, con diagnósticos de estrés y cansancio laboral. De esa manera, se plantean casos puntuales de docentes participantes de los grupos focales, que estuvieron en una situación de dificultad, con respecto a lo comprometida que estuvo su salud física y mental, además manifiestan que fue poco el apoyo que recibieron por parte de los directivos y entes nominadores.

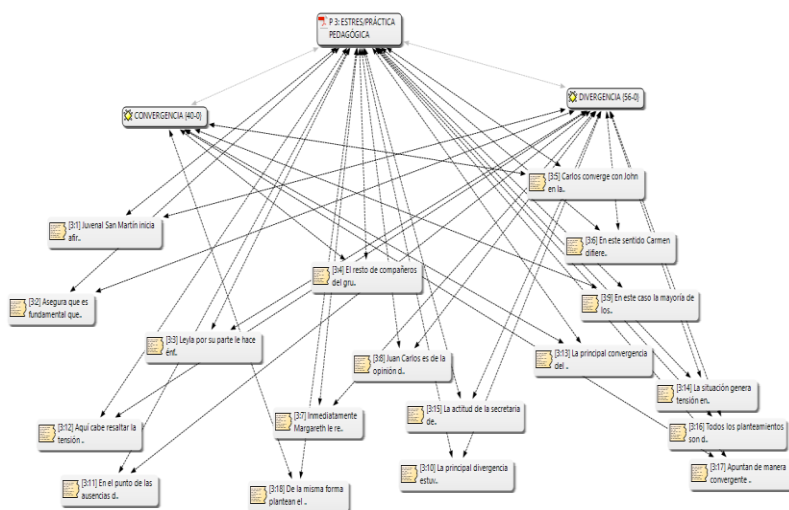


Figura 11. Dimensión de Estrés/Práctica Pedagógica

#### **4. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN**

Se deduce que los docentes muestran actitudes favorables en las primeras dimensiones; es decir, se adaptan de manera positiva y actúan como mediadores entre los conflictos que se suscitan a diario entre los miembros de la comunidad educativa, siendo el diálogo y la conversación la mediación para lograr dicho propósito.

En cuanto a la segunda dimensión de factores múltiples de adaptación se encuentran algunos desacuerdos; en la medida en que consideran que las actividades lúdico-recreativas en las instituciones solo se organizan para los estudiantes y opinan, que son los docentes quienes más necesitan de estas jornadas debido a la repetitiva acción de agentes estresores en su quehacer pedagógico. Se destaca también, la importancia que le dan al mejoramiento y capacitación disciplinar, pues les interesa estar actualizado sus conocimientos.

Para la tercera dimensión que corresponde a las Zonas de Adaptación y Convivencia, se mantiene una tendencia estable en lo que involucra las relaciones interpersonales entre los docentes y los estudiantes, propiciando un buen ambiente escolar.

En la penúltima dimensión que involucran el Optimismo/Pesimismo, que pueden tener los docentes con respecto a su práctica de aula; hay variaciones marcadas; ya que por un lado se muestran positivos frente a su labor y confían en ella, visualizando a sus estudiantes como profesionales una vez culminen su etapa escolar; sin embargo, cuando se les interroga acerca de los malestares físicos que se le presentan en relación a su actividad laboral, las respuestas

cambian, el 64% de los docentes afirman que estos malestares si llegan a interferir con su trabajo, es decir, en este aspecto son pesimistas.

En la dimensión de Estrés/Práctica Pedagógica se encuentran tensiones relacionadas con políticas gubernamentales planeadas sin la participación del docente; además que el 66% de los participantes coinciden en que los malestares físicos les afectan de manera directa en el normal desarrollo de su actividad laboral; al igual que consideran al deporte como una alternativa eficaz para canalizar estas situaciones estresantes.

En cuanto a las percepciones obtenidas a través del instrumento CUALITATIVO con la técnica del grupo focal, se evidencian convergencias y divergencias frente a los casos planteados y guardan relación directa con las dimensiones enunciadas en párrafos anteriores.

En el primer caso relacionado con la primera dimensión, se encuentran divergencias en lo que tiene que ver con la manera como los docentes resuelven los conflictos que se le presentan en el aula; algunos son de la opinión de buscar alternativas dentro del aula antes de acudir con los directivos, otros creen que lo mejor es acudir al comité de convivencia o validar la ruta de convivencia para dicha solución; en lo que concuerdan los docentes, es que se deben buscar siempre las mejores estrategias para mantener la estabilidad y el buen ambiente escolar.

Los hallazgos de ambos instrumentos confluyen en las cinco dimensiones, y se encuentra que alrededor del **80%** de los docentes involucrados en el proceso de investigación, se adapta de manera fácil

y rápida a las actividades que se desarrollan en las instituciones donde laboran.

Así como también se le facilita la mediación de conflictos que se presentan entre los miembros de la comunidad educativa, estudiantes, docentes, directivos y padres de familia; en ese sentido SALGADO (2005) y VALLEJO (2011) hacen referencia a la Adaptación laboral positiva como un factor relevante para mejorar el rendimiento y la satisfacción de los trabajadores en cualquier ámbito. Ubicándolo en la escuela se puede decir que la adaptación positiva se constituye en un aspecto fundamental para la solución de conflictos entre los miembros de la comunidad educativa; teniendo en cuenta que la adaptación se constituye en un proceso de cambios y ajustes continuos que le permitan hacer frente de manera positiva a realidades variables propias de la educación en Colombia.

En cuanto a los factores múltiples de adaptación autores como SALGADO (2005), considera que estos se llaman así, porque cada comunidad define lo que considera como adaptación positiva para el alcance de ciertas metas específicas; según los datos estadísticos hallados las actividades lúdico-recreativas, que algunas veces se realizan, generalmente van dirigidas a los estudiantes; así mismo en los datos cualitativos la mayoría de los docentes reconocieron que esas actividades lúdicas, son plasmadas para que los estudiantes sean los participantes, y los maestros se dediquen a vigilarlos y cuidarlos. También recordaron que los organismos de salud municipal han creado un plan de deportes para las comunidades en general, y a los colegios

llegan, pero buscando la participación estudiantil, lo cual genera que dichos eventos quedan en manos de los docentes. De la misma forma en la convergencia de esta dimensión el **90%** de los pedagogos busca capacitarse en su perfil disciplinario, para mejorar sus propias prácticas de aula. Por lo que, en la dimensión de Factores Múltiples de Adaptación, los docentes presentan actitudes positivas frente a situaciones que involucran el desarrollo de habilidades resilientes para el manejo del estrés.

Al respecto en las Zonas de Adaptación y Convivencia se evidenció que los docentes se muestran altamente resilientes ante las actividades que buscan el esparcimiento de los estudiantes y la integración con las familias, así lo confirman CARVAJAL (2012) y el ICFES (2016) cuando dicen que se hace necesario buscar alternativas para evitar la mala convivencia escolar y generar condiciones propicias para mejorar el ambiente educativo.

Para el caso de la Dimensión de Optimismo/Pesimismo, los didactas son optimistas en cuanto al futuro de sus estudiantes; sin embargo, subyace un imaginario que se muestra pesimista frente a los logros que pueden alcanzar sus educandos; pues, resaltan que las dificultades académicas que poseen algunos de sus estudiantes, se deben a que la mayoría habitan en zonas vulnerables del municipio y sus familias pertenecen a estratos socioeconómicos bajos; siendo este elemento un factor que influye de manera negativa en el normal desarrollo de los procesos académicos en el aula.

Bajo esa dimensión se encuentran algunos autores como SANÍN, LÓPEZ Y GÓMEZ (2016) quienes afirman que el optimismo sería una barrera contra el estrés; ya que las personas con esta tendencia positiva reportan menos desgaste físico que las pesimistas; lo que indica que el sentir de los docentes en el Banco-Magdalena depende en gran medida de sus perspectivas visionarias y la confianza en su labor y sus estudiantes.

Para finalizar la discusión se tiene en cuenta la dimensión que hace referencia al Estrés/Práctica Pedagógica; se evidencia una tendencia negativa; porque a diario se enfrentan a situaciones de estrés inherentes a la labor que ejercen y, en ocasiones generan algunos trastornos de salud; sin embargo, manifiestan con sus respuestas cualitativas, que dichas situaciones, son superadas de manera independiente y solo con un rato de esparcimiento en sus propias familias, pueden mejorarlas. Se extrae de los hallazgos (OTERO, SANTIAGO, CASTRO, PARDIÑAS, MIRON Y PONTE. 2011) que el educador vive hoy un incremento de nuevos retos, nuevas actitudes, comportamientos, creencias y expectativas, hacia su propia labor; de igual manera (ACOSTA Y BURGUILLOS (2014) evidencian desgaste, agotamiento emocional, entre los profesionales, tal como lo corrobora CARVAJAL (2012), cuando dice que la labor docente debe enfrentar cotidianamente situaciones de conflicto entre los miembros de la comunidad educativa. Entre tanto NORIEGA (2015) destaca la Resiliencia como elemento indispensable en la vida de cualquier ser humano para superar esas situaciones de estrés, conflicto y vulnerabilidad inherentes a su propia naturaleza.

## **5. CONCLUSIONES**

Se finiquita este artículo al hallar correlaciones en las tres primeras dimensiones, del Cuestionario con Escala tipo Likert y los Grupos Focales; porque los docentes se adaptan con facilidad a situaciones de conflicto en las instituciones educativas de la zona urbana de El Banco-Magdalena, con los miembros de la comunidad educativa en general.

Se encontraron equilibrios o estabilidad en cuanto al Optimismo/Pesimismo para con sus estudiantes, quienes son visualizados como grandes profesionales o fracasados, gran confianza en sus prácticas de aula y sus propias posibilidades de trabajar aun, cuando presentan problemas de salud.

Se descubrieron divergencias en cuanto a las actividades lúdicas que realizan los colegios para el esparcimiento de los maestros; puesto que en tono no muy optimista aseguran que esas actividades se realizan para los estudiantes y a ellos les corresponde cuidarlos, situación que les agota más, que estar en un aula de clases.

Por último, se hallaron grandes tensiones en el ambiente laboral, pues argumentan los educadores estadística y verbalmente que no hay educación con sentido humano para tener un maestro en el aula saludable y ha dejado de ser prioridad; ya que hoy se concentran los rectores, la secretaria de educación y la propia entidad promotora de salud en subvalorar los malestares, la fatiga y el desgaste como una dificultad para desarrollar una práctica de aula amena.



Inclusive, el mismo docente le da temor de asistirse medicamente cuando está presentando problemas de salud; puesto que legalmente existe un descuento del salario por parte del pagador al funcionario público si se ausenta con incapacidad mayor a 5 días hábiles de sus labores.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BOSCÁN, Antonio y VILLALOBOS, José Vicente. 2016. “Bioética desde una perspectiva latinoamericana”. En **Argumentos de razón técnica. Revista española de ciencia, tecnología y sociedad, y filosofía de la tecnología**. Vol 19: 59-84.
- BOSQUED, Marisa. 2008. **Quemados: El Síndrome de Burnout qué es y cómo superarlo**. Ed. Paidós, Barcelona (España).
- CABALLERO, Carmen, BRESO Edgar y GONZÁLEZ Orlando. 2015. “Burnout en Estudiantes Universitarios”. En **Revista de Psicología desde el Caribe**. Vol.32, No.:3 424- 44. Universidad del Norte, Barranquilla (Colombia).
- CABRERA, Victoria; AYA, Viviana. y CANO Andrés. 2012. “Una Propuesta Antropológica para la comprensión de la resiliencia en niños: Las virtudes humanas”. En **Revista persona y Bioética**. Vol. 16, No.:2 1-16. Universidad de La Sabana, Cundinamarca (Colombia).
- CARRETERO BERMEJO, Raul. 2010. “Resiliencia. Una visión positive para la prevención e intervención de los servicios sociales”. En **Nómadas. Revista Crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas**, Vol. 27, No.: 3 1-13. Universidad Complutense de Madrid, Madrid (España).
- CARVAJAL CARRASCO, Claudio. 2012. “El Síndrome de Burnout, una nueva realidad en la educación chilena”. En **Revista de Comunicaciones en Humanidades**. Vol. 1 No.: 2 71-81. Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación. Chile (Chile).
- DALCIN, Larissa., CARLOTTO, Mary. 2018. “Avaliação de efeito de uma intervenção para a Síndrome de Burnout em professores”.

- En **Psicología Escolar e Educativa**, Vol. 22, NO.: 1 141–150. Asociación Brasileña de Psicología Escolar e Educativa, Brasil (Brasil).
- DE DIEGO Correa, Marisol y WEISS HORZ, Eduardo. 2017. “Participación guiada de psicólogos en formación en dos comunidades de práctica profesional”. En **Perfiles Educativos**, vol. XXXIX (155): 20-37. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/132/13250922002.pdf> Consultado el: 19.03.2018
- EL-SAHILI, Luis. 2015. **BURNOUT, Consecuencias y Soluciones**. Ed. El Manual Moderno, México (México).
- GÓMEZ, Nanci R. y SILVA, Jessica N. 2017. “La fotografía terapéutica como forma de re-significación del cuerpo con mastectomía”. En **Kepes. Revista de la Universidad de Caldas**. Año 14 (15): 141-172. DOI: 10.17151/kepes.2017.14.15.6
- GUTIÉRREZ, B. E. y VALDERRÁBANO, M. L. 2017. “Aprendiendo del extra-curriculo. Aproximaciones desde el coloquio estudiantil”. En **CADMO**, Issue: 2 Language: 65-78, DOI: 10.3280/CAD2017-002008
- HEDERICH-MARTÍNEZ, Christian & CABALLERO-DOMÍNGUEZ, Carmen. 2016. “Validation of Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) in Colombian academic context”. En **CES Psicología**, Vol. 9, No.:1 1–15. Universidad CES. Medellín (Colombia).
- HERNÁNDEZ, Ruben., FERNÁNDEZ Carlos, y BAPTISTA Pilar. 2010. **Metodología de la Investigación**. Ed. Mc Graw Hill Education, México (México).
- LOZADA, Maria. 2005. “La docencia: ¿Un riesgo para la salud? **Revista Avances en Enfermería**. Vol. 23 No.:1 18-30. Universidad Nacional de Colombia, Bogotá (Colombia)
- MARENCO-ESCUDELOS, Ailed, & ÁVILA-TOSCANO, Jose. 2016. “Dimensiones del apoyo social asociado con el síndrome de burnout en docentes de media académica”. **Pensamiento**

- Psicológico**, Vol. 14, No.:2 7–18. Pontificia Universidad Javeriana. Cali (Colombia)
- MATURANA, Alejandro., & VARGAS, Ana. 2015. “El estrés escolar”. **Revista Médica Clínica Las Condes**, Vol. 26 No.: 1 34–41. Universidad de Chile, Chile (Chile)
- MÁYNEZ GUADERRAMA, Aurora, CAVAZOS ARROYO, Judith, & REYES FLORES, Griselda. 2017. “Efecto de la violación del contrato psicológico y el agotamiento emocional sobre el cinismo del empleado”. **Estudios Gerenciales**, Vol. 33 No.: 143 124–131. Universidad ICESI, Cali (Colombia)
- ÑAUPAS PAITÁN Humberto; VALDIVIA DUEÑAS, Marcelino; PALACIOS VILELA, Jesús y ROMERO DELGADO, Hugo. 2014. **Metodología de la Investigación Cualitativa-Cuantitativa y Redacción de la Tesis**. Ed. Ediciones de la U, Bogotá (Colombia).
- OTERO LOPEZ, Jose. 2011. **Estrés Laboral y Burnout en Profesores de enseñanza Secundaria.**: Ed. Díaz de Santos. Madrid, (España).
- PACHECO, T. 2017. “La investigación social como actividad institucionalizada y como experiencia socio-histórica”. En **Cinta de Moebio. Revista de Epistemología de Ciencias Sociales**. Vol 58: 47-60. DOI: 10.4067/S0717-554X2017000100004
- PALACIO-SAÑUDO, Jorge; CABALLERO-DOMINGUEZ, Carmen y SUÁREZ-COLORADO, Yuli. 2017. “Una Revisión de Diseños Longitudinales para estudiar el Burnout Académico (2010-2016)”. En **Revista Búsqueda**, Vol. 18 No.:1 72-85. Fundación Universitaria Konrad Lorenz, Bogotá (Colombia)
- PALLARÈS, Marc y MUÑOZ, Mari Carmen. 2017. “La vigencia de Hannah Arendt y John Dewey en la acción docente del siglo XXI”. En **FORO de Educación**, 15 (22): 1-23. doi: <http://dx.doi.org/10.14516/fde.443>
- PALLARÈS, Marc. 2018. “Recordando a Freire en época de cambios: concientización y educación”. En **Revista Electrónica de**

- Investigación Educativa**, 20 (2): 126-136. DOI: <https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.2.1700>
- PINILLA, Ricardo. 2017. "Espacio, arte y trascendencia". En **Pensamiento**, Vol. 73, Núm. 277, 9-43-960. DOI: <https://doi.org/10.14422/pen.v73.i277.y2017.007>
- RAMÍREZ MOLINA, Reynier y VILLALOBOS ANTÚNEZ, José. 2018. "Proceso de talento humano en la gestión estratégica". En **Opción: Revista de Ciencias Humanas y Sociales**, 34 (Especial 18): 2076-2101. Disponible en: <https://produccioncientificaluz.org/index.php/opcion/article/view/24006/24451> Consultado el: 10.01.2019
- TORO COSTA, Julio. 2016. "Incidencia del Síndrome de Burnout en el clima laboral de los y las docentes del área jurídica, social y administrativa de la Universidad Nacional de Loja". (Tesis doctoral). Repositorio Institucional de la Universidad de Guayaquil. Guayaquil-Ecuador. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/21254>. Consultado el: 30.05.2018
- VILLALOBOS, José Vicente. 2015. "Los cambios necesarios para la transformación". En **Opción: Revista de Ciencias Humanas y Sociales**, 31, (Especial 3): 11-12.
- VILLALOBOS, José Vicente. 2018b. "Politics as a requirement. On the concept of Human Rights and the right to an autobiography as an ethical category". **Opción: Revista de Ciencias Humanas y Sociales** 34, Número 85-2, 9-19.





**UNIVERSIDAD  
DEL ZULIA**

---

## **opción**

Revista de Ciencias Humanas y Sociales

Año 35, N° 89-2, (2019)

Esta revista fue editada en formato digital por el personal de la Oficina de Publicaciones Científicas de la Facultad Experimental de Ciencias, Universidad del Zulia.  
Maracaibo - Venezuela

**[www.luz.edu.ve](http://www.luz.edu.ve)**

**[www.serbi.luz.edu.ve](http://www.serbi.luz.edu.ve)**

**[produccioncientifica.luz.edu.ve](http://produccioncientifica.luz.edu.ve)**